



令和5年度

きゅうしょくだより

夏休み号①

三条市教育委員会
教育総務課
Tel.45-1111

さあ、楽しい夏休みの始まりです！せっかくのお休み、体調を崩してしまってはもったいないです。夏バテなどしないよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、充実した日々を過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすための

食生活のポイント



夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜には、この時期に必要なビタミン・ミネラル、そして水分がたっぷり含まれています。毎日食べましょう。



栄養たっぷりおいしいよ！

ポイント1

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の食事を必ずとろう

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

副菜 主にビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含む食品

野菜、いも、きのこ、海藻料理



主菜 主にたんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆料理



主食 主に炭水化物を多く含む食品

ごはん、パン、めん



副菜（汁物）

野菜をたっぷり入れましょう。



牛乳・乳製品・果物



食欲がわかないときは・・・

★香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！



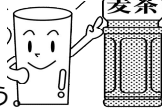
★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。

★部活やスポーツで汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



ポイント4

おかしや冷たいものとりすぎに気をつけよう

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう 衛生面にも気をつけよう



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れずに！

★料理をする前に、石けんで手をきれいに洗いましょう。



★生肉や加熱が必要な魚は、中までしっかり火を通しましょう。



裏面におすすめレシピがあるよ！

給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



令和5年度

きょうしつよくだより

夏休み号②

三条市教育委員会
教育総務課
Tel.45-1111



夏休みは 積極的に料理をしよう!

お気に入りのきょうしつメニューを作ってみてね!



長い夏休みは、料理の腕を磨くのもってこいです。料理の手伝いをしたり、自分で食べたいものを作ったりと、ぜひ挑戦してみてください! 将来きっと役立ちます。

怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話をしてから取りかかるようにしましょう。

クックパッドに給食レシピを掲載中!
「クックパッド 三条市」で検索

給食以外のレシピも
含め200件以上掲載!



クックパッドは
こちらから



三条市HPは
こちらから

給食に登場する料理の中で、特に人気があるものや、レシピを知りたいと市民の方から要望をいただいた料理を中心に掲載しています。ぜひチェックしてみてください。掲載してほしい料理がありましたら、三条市HPから御連絡ください。

☆掲載中のレシピの一部をご紹介します☆

アクセス
件数No.1
海藻サラダ



夏にうれしい
さっぱり味

【材料(4人分)】

- 海藻ミックス 10g程度
- キャベツ 大葉1枚
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/6本
- ローズハム 2枚
- ★しょうゆ・酢 小さじ1と1/2
- ★砂糖 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ①海藻ミックスをお湯で戻す。
- ②きゅうりは小口切り、キャベツ・にんじん・ハムはせん切りにし、沸かした湯で30秒程ゆで、水気を切る。
- ③ポウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- ④水気を切った①と②を③に加えて和える。

給食カテゴリーで
つくれば件数No.1
キムたくごはん



食欲をそそる
組み合わせ

【材料(4人分)】

- 小松菜 1/2把
- 豚肉こま切れ 100g
- ★酒・醤油 各小さじ2
- たくあん 5~6切
- 白菜キムチ 60g
- 油 大さじ1/2
- ごはん 2合分

【作り方】

- ①小松菜はゆでて3cm幅に切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、★で下味を付ける。
- ③たくあんはせん切り、キムチは食べやすい大きさに刻む。
- ④フライパンに油をしき、②をよく炒める。火が通ったら①③を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑤ご飯に④を混ぜ合わせる。



貧血に気をつけよう

急激な暑さから食欲が落ち、食事が減ってしまうと、貧血になってしまうことがあります。とくに小学校高学年から中学生は貧血になりやすい時期でもありますので、十分に気をつけましょう。

貧血ってなあに?

血液中の鉄分は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運ばず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにもしたくない



貧血にならないようにするには



1日3食バランスよく

- ★主菜(たんぱく質)を毎食食べましょう。
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。

鉄分を多く含んだ食品をとりましょう

- ★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など



給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。